

BikeSport

News

KOMFORT-BIKES

Sechs Fullys mit Spaß-Garantie
So entspannt kann Biken sein

WOHLFÜHL-TUNING

Nie wieder Schmerzen
Tipps für Racer und Tourer

FEEL
GOOD

VIEL FLOW

Moabs Traumtrails



GROSSE GEFÜHLE...



Endlich: Die erste große Tour nach dem langen Winter. Morgendlicher Tau. Das Aroma würzigen Waldbodens liegt in der Luft. Tief durchatmen. 1000 Höhenmeter am Stück. Die Lungen pumpen wie Blasebälge. Dann der Downhill Tunnelblick. Schrecksekunde an der Felskante. Mit

Flow zur Hütte. Ein Radler zischen. Das isst. Natur, Freiheit, Genuss. Wellness pur, für Körper und Kopf – zumindest dann, wenn man es richtig angeht.

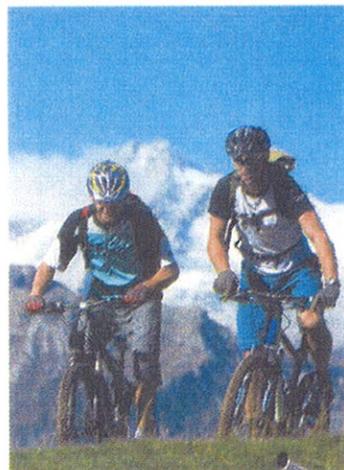
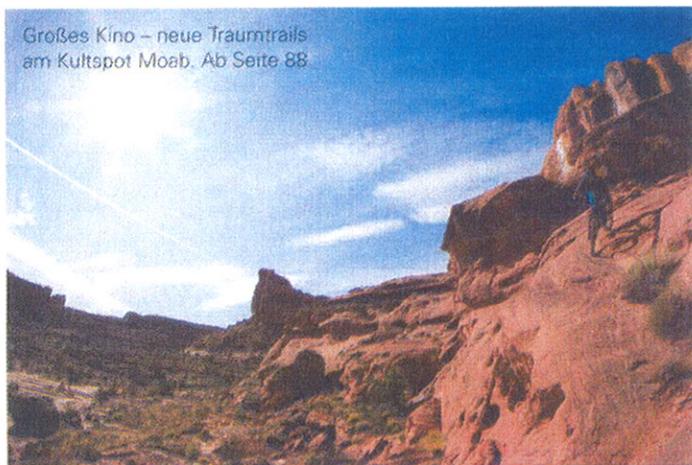
Zum Beispiel so wie der Deutsche Meister Wolfram Kurschat (Seite 70) oder Weltmeister Nino Schurter (Seite 52): zielstrebig, aber nicht verbissen. Oder so wie die Bike-Bergsteiger, die vor Begeisterung für die Natur beim Fotografieren und Filmen am Berg ganz vergessen, dass sie 26 Kilo schwere Räder bis auf 4000 Meter hinauf schleppen. Ob Traumtrip nach Moab (Seite 88) oder Wochenendausflug ins Trentino (Seite 80) – die Erlebnisse beim Biken lassen die Frage, wie so wir es tun, zur Nebensächlichkeit verblasen.

Es ist einfach nur »a sauguat's G'fühl«.

Feel good

Christian Rummig

Großes Kino – neue Traumtrails am Kultspot Moab. Ab Seite 88

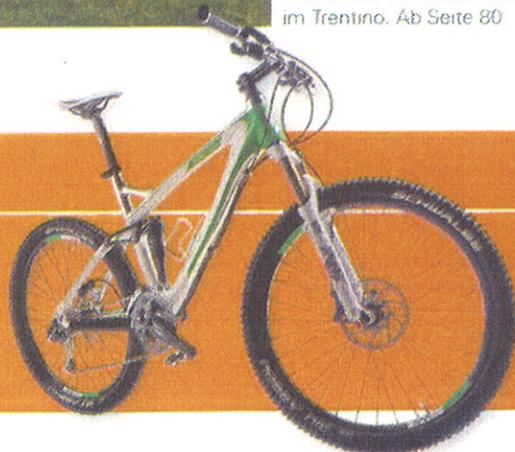


Ungebremsste Euphorie – Weltmeister Nino Schurter in Feierlaune. Ab Seite 52

Prickelnde Vorfreude: Trails im Trentino. Ab Seite 80

WOHLFÜHL-BIKES

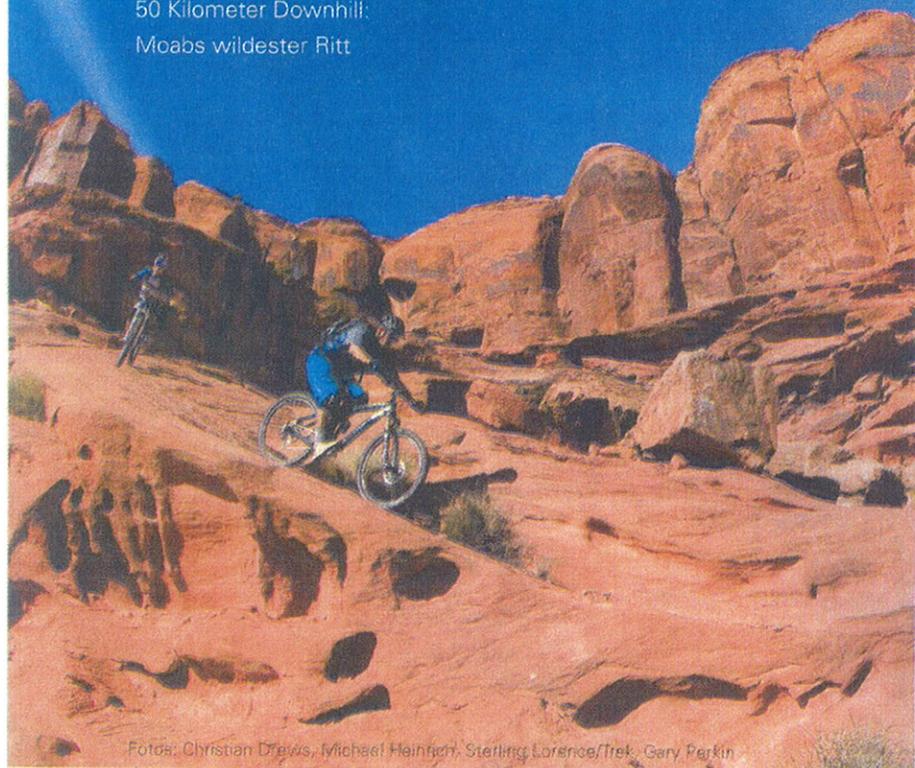
Nur die Harten kommen in den Garten? Das war gestern! Es geht auch anders: Vollgas und trotzdem ganz entspannt. Wir präsentieren sechs Fullys, die den Namen Komfort-Kutsche wirklich verdient haben (Seite 26). Dazu geben wir Ihnen Tipps und Anregungen, wie Sie Ihr Rad ohne großen Aufwand zum Wohlfühl-Bike tunen (Seite 42).



88

Western-Trails

50 Kilometer Downhill:
Moabs wildester Ritt



Fotos: Christian Drews, Michael Heintzen, Sterling Lorenzo/Trek, Gary Perkin

70

Trainingspläne

Heimtraining mit dem
Deutschen Meister



26

Komfort-Kutschen

Wohlfühl-Fullys im Tests



TEST & TECHNIK

GETESTETE BIKES

BMC Speedfox SF 03 Seite 30

Cube Stereo Black Anodized Seite 34

Ghost AMR 5900 Seite 30

Mongoose Teocali Super Seite 34

Pivot Cycles Mach 429 Seite 28

Specialized Epic FSR Comp 29er Seite 28



26 Wohlfühl-Fullys

Nicht nur die Federung entscheidet über Komfort.
Sechs Räder mit Geometrien für entspanntes Biken

50 Federgabel Dauertest

11 000 Kilometer mit der German-A GA-Force Kilo 1.2

PRODUKTE

36 Gas-Pedale

Clickies oder Flats? Wer bietet mehr Power und Grip?

42 Ergo-Tuning

Nie wieder Schmerzen beim Biken.
Tipps und Parts – so sitzen Sie bequem.

SZENE

8 Höhenrausch

Fotostory: Bike-Bergsteiger entdecken das Hochgebirge.

20 Aaron Gwin

Eins mit dem Bike. So fühlt der Downhill-Star.

RACE

52 Das Supertalent

Porträt: Cross-Country-Weltmeister Nino Schurter
Was macht den Schweizer so schnell?

78

Lecker Fitness-
Riegel mit Öko-Siegel





52
Stars
 Weltmeister
 Nino Schurter



36

Flat-Pedale

Alternative zu Clickies?

58 Race-News

Felts große Pläne im Rennsport

TRIPS

80 Ab in den Süden

Trentino: Die schönsten Trails in der Brenta

86 Trip-Tipps

Chillen. Bikeurlaub mit Null-Stress-Garantie

88 Singletrail-Nirwana

Hochgefühle: Moabs Endlos-Downhill

FITNESS

70 Heimtraining

Topfit – auch ohne Trainingslager.
 Saisonvorbereitung mit Wolfram Kurschat

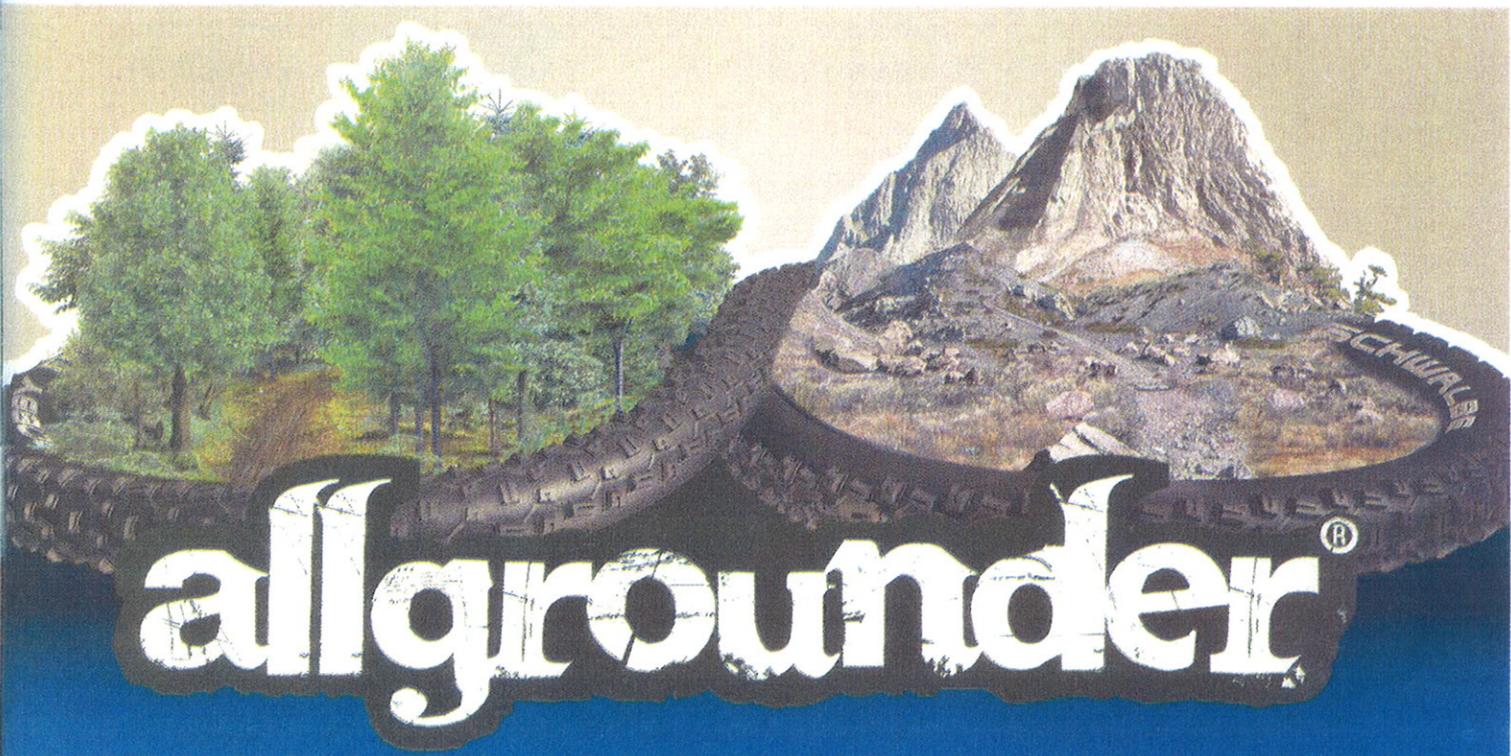
3 Editorial, 6 Post

14 News & 18 Online-News

62 Fundgrube & Bike-Experten

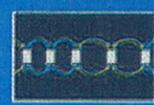
60 RadClub, 78 Fitness-News

96 Ansichten, 98 Next



Der neue NOBBY NIC.

Für Herausforderungen, die dir keine Wahl lassen.



Moab: Der schönste Singletrail der Welt

EDDEL WESTERN

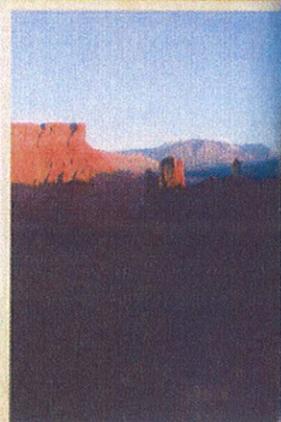
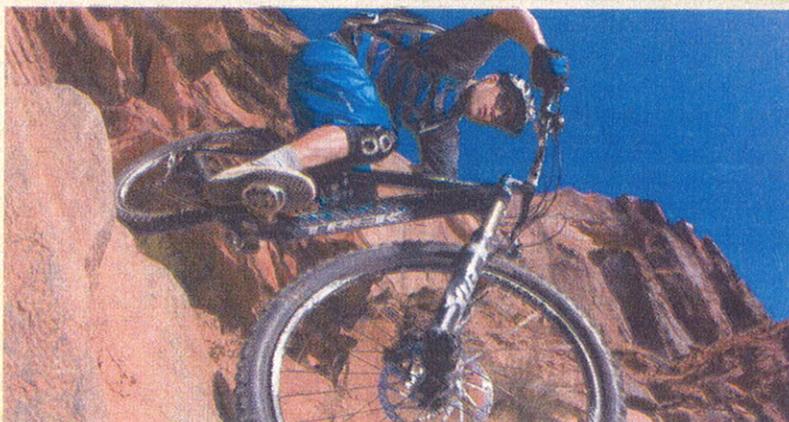
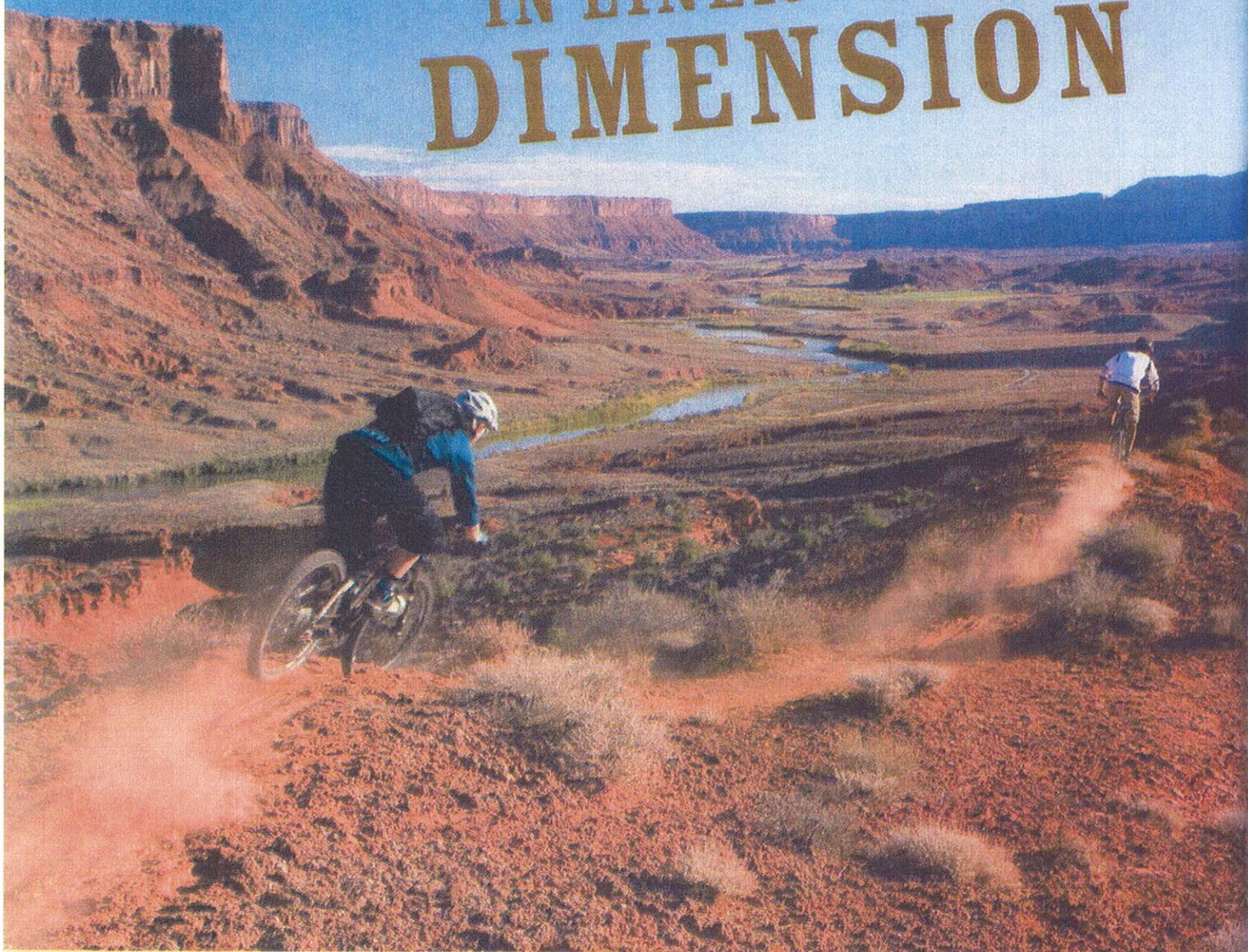


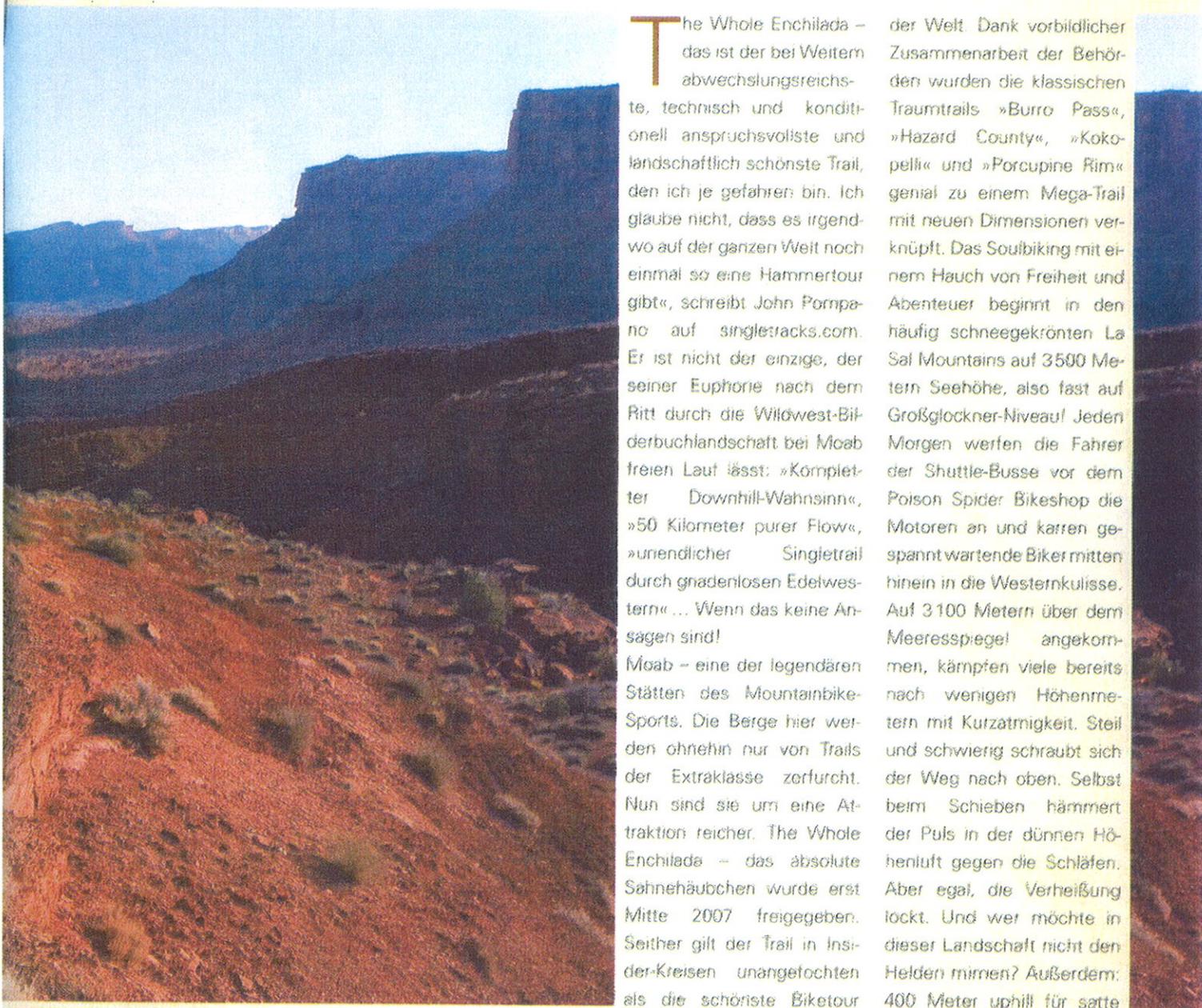
Auf dem Sofa abhängen, Western gucken: monumentale Landschaften und wilde Action. Rund um Moab im US-Bundesstaat Utah gibt's das ganze Programm sogar live. »The Whole Enchilada Trail« ist einer der längsten und großartigsten Singletrail-Downhills weltweit: rasante Verfolgungsjagden, gewaltige Canyons – ein Ritt für Helden und Hochgefühle.

Text: Norbert Eisele-Hein

Fotos: Seeling, Lorenz/Trek, Stock/Trek, Fotolia.de, Agis

50 KILOMETER FLOW - SINGLETAIL-FAHREN IN EINER NEUEN DIMENSION



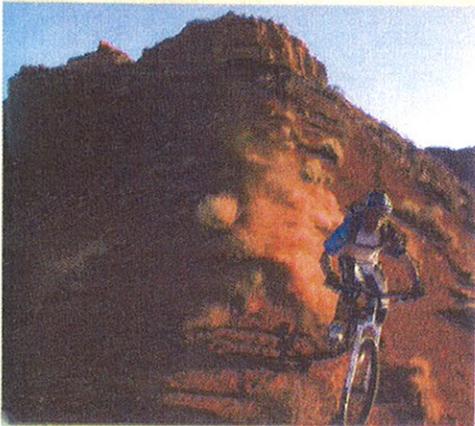


The Whole Enchilada – das ist der bei Weitem abwechslungsreichste, technisch und konditionell anspruchsvollste und landschaftlich schönste Trail, den ich je gefahren bin. Ich glaube nicht, dass es irgendwo auf der ganzen Welt noch einmal so eine Hammertour gibt«, schreibt John Pompano auf singletracks.com. Er ist nicht der einzige, der seiner Euphorie nach dem Ritt durch die Wildwest-Bildbuchlandschaft bei Moab freien Lauf lässt: »Kompletter Downhill-Wahnsinn«, »50 Kilometer purer Flow«, »unendlicher Singletrail durch gnadenlosen Edelwestern«... Wenn das keine Ansagen sind!

Moab – eine der legendären Stätten des Mountainbikesports. Die Berge hier werden ohnehin nur von Trails der Extraklasse zerfurcht. Nun sind sie um eine Attraktion reicher. The Whole Enchilada – das absolute Sahnehäubchen wurde erst Mitte 2007 freigegeben. Seither gilt der Trail in Insider-Kreisen unangefochten als die schönste Biketour

der Welt. Dank vorbildlicher Zusammenarbeit der Behörden wurden die klassischen Traumtrails »Burro Pass«, »Hazard County«, »Kokopelli« und »Porcupine Rim« genial zu einem Mega-Trail mit neuen Dimensionen verknüpft. Das Soulbiking mit einem Hauch von Freiheit und Abenteuer beginnt in den häufig schneegekrönten La Sal Mountains auf 3500 Metern Seehöhe, also fast auf Großglockner-Niveau! Jeden Morgen werfen die Fahrer der Shuttle-Busse vor dem Poison Spider Bikeshop die Motoren an und karren gespannt wartende Biker mitten hinein in die Westernkulisse. Auf 3100 Metern über dem Meeresspiegel angekommen, kämpfen viele bereits nach wenigen Höhenmetern mit Kurzatmigkeit. Steil und schwierig schraubt sich der Weg nach oben. Selbst beim Schieben hämmert der Puls in der dünnen Höhenluft gegen die Schläfen. Aber egal, die Verheißung lockt. Und wer möchte in dieser Landschaft nicht den Helden mimen? Außerdem: 400 Meter uphill für satte

Ein unvergesslicher Ritt: Entlang des Colorado River finden Trail-Hunter ihr verheißenes Land.





Spannend wie ein Western –
ausgedehnte Wälder wechseln
mit zerklüfteten Canyons und
wüstenartigen Abschnitten.

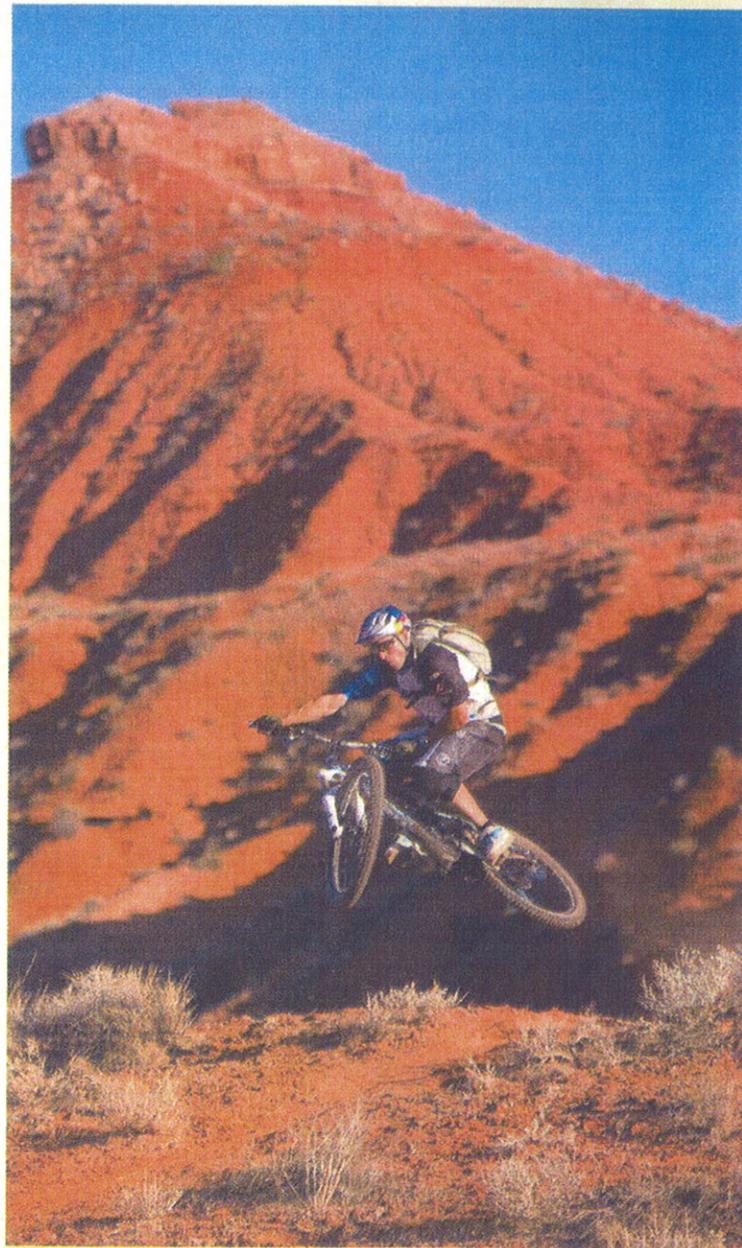
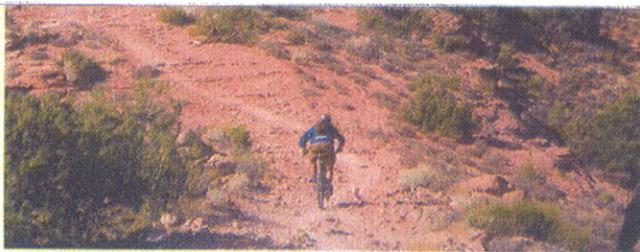


2300 Höhenmeter und 50 Kilometer feinsten Downhill sind, gemessen an den Verhältnissen in den Alpen, ein echtes Schnäppchen.

Auf »Dreifünf« angekommen, macht sich ein kollektives, seliges Grinsen breit. »The downhill-insanity starts«, kommentiert einer das Geschehen. Sekunden später verschwindet er wie alle anderen johlend in einer Staubwolke. Vor der Kulisse der La Sal Mountains führen endlose Kehren durch ausgedehnte Espenwälder. Flussläufe sorgen für die nötige Kriegsbernalung in den Gesichtern und lassen die Dämpfer zappeln wie wildgewordene Hengste.

Der Kokopelli-Trail führt auf schmalen Schotterpisten und steilen Felspassagen zielstrebig zur markanten Abrisskante des Wilson Mesa-Plateaus. Hier öffnet sich der Blick auf das etliche Hundert Meter tiefer gelegene Castle-Valley. Immer haarscharf am Abgrund der Porcupine Rim entlang führt ein Mix aus Sand und Slickrocks zum Ende des Grats. Enge Haarnadelkurven fräsen sich

ab Kilometer 45 zum großen Finale durch eine steile Felswand zurück zum Highway. Zum Glück sprudelt zwei Kilometer Richtung Moab links aus einer Felsnische frisches Quellwasser. Dort liegen Biker mit hochgelagerten Beinen und adrenalinverklärten Pupillen. Literweise füllen sie Wasser in ihre ausgepumpten Körper. Vor Glück strotzende Westernhelden! Das war's dann? Von wegen! Die unzähligen Biketrails rings um den Ort führen allesamt durch eine bizarre Westernkulisse. Der Colorado hat sich mehrere Hundert Meter tief in die Felsen gefressen, zahlreiche Sandsteinbögen und großartige Feisformationen hinterlassen. Auf dem Poison Spider Loop wartet ein breiter, aber verflucht exponierter Steinbogen auf die Befahrung – nichts für schwache Nerven. Der Klondike Loop führt auf welligem Singletrail in die Region des Arches Nationalparks. Wer sich an das Verbot, die fantastischen Steinbögen zu befahren, nicht hält, riskiert sündteuren Ärger mit dem Sheriff, sprich dem Parkranger. Kondi-



**DER REIFENGUMMI
HAFTET AUF RAUEM
GRANIT WIE MARMELADE
AN DEN FINGERN**

tionsstarken Mountainbikern offenbart der White Rim Trail einen echten Leckerbissen: zum Teil haarsträubend exponiert, immer an der weißen Kante des Colorado Canyons entlang. Profis fahren die 85 Meilen an einem Tag. Organisiert und mit einem Begleitfahrzeug wird die Tour auch als Vier-Tages-Trip angeboten – für jedermann machbar.

Verschlungen wie die Trails ist auch die Geschichte Moabs. Im Jahre 1855 mussten die weißen Siedler ihre erste Missionsstation »Elk Mountain Mission« wegen der Übermacht der Indianer aufgeben. Wackere Mormonen nahmen 1870 die Strapazen wieder auf sich. Moab wuchs zu einem kleinen, ruhigen Western-Städtchen. Um die Jahrhundertwende freute sich die bis dahin gelangweilte Journaille wohl sogar über die Kaperung der Colorado-Fähre durch den berühmten Bankräuber Butch Cassidy. Dann geschah wieder lange Zeit nichts – bis 1952. »Uran gefunden!« – Diese Schlagzeile veränderte Moab über Nacht, die Ereignisse überschlugen sich. Aus dem bet-

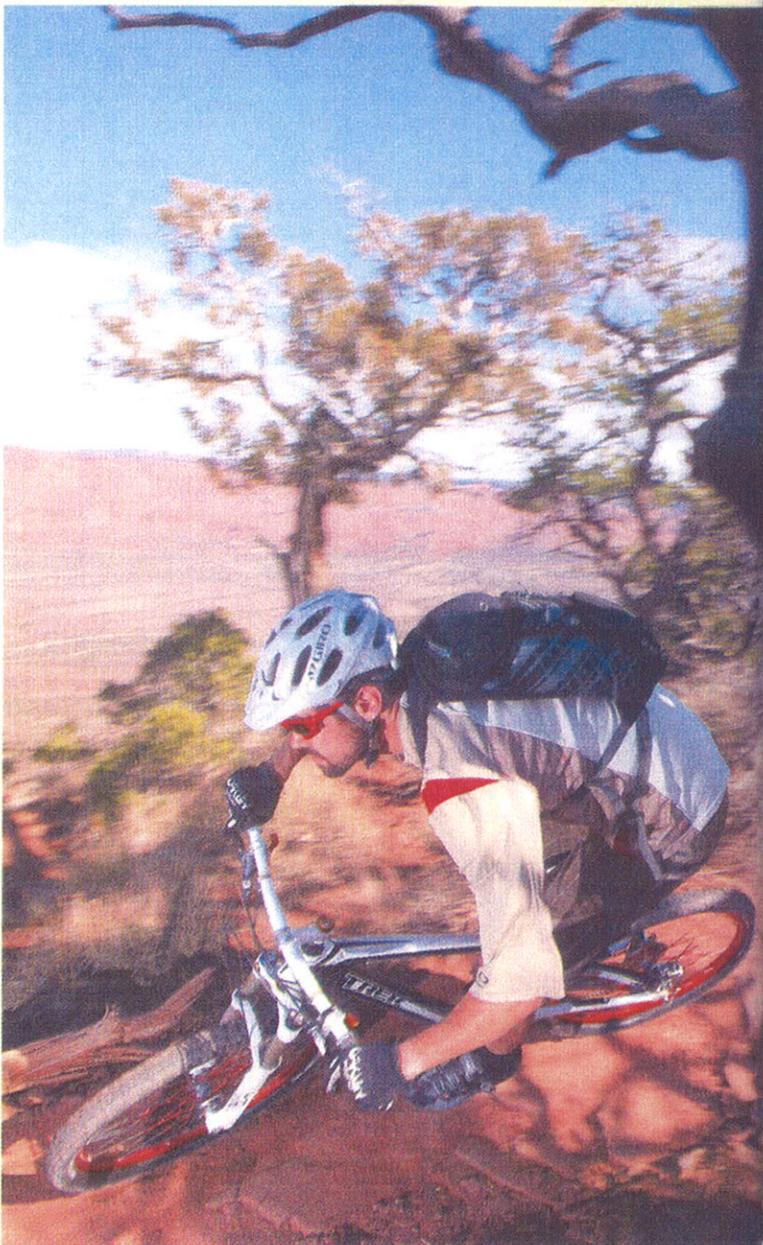
telarmen Provinznest wurde eine der reichsten Städte der Vereinigten Staaten. In den 80er Jahren kollabierte der Uran-Markt. Die Stadt versank genauso schnell wieder in trauriger Bedeutungslosigkeit wie sie aufgestiegen war. Allerdings nur so lange, bis Fahrrad-Freaks mit klobigen Reifen auftauchten und Moab zu ihrer Kultstätte kürten.

1969 wurden hier die Regeln der Schwerekraft für Radfahrer neu definiert. Damals, als die Mountainbike-Bewegung noch nicht einmal in den Kinderschuhen steckte, wurde mit dem Slickrock-Parcours eine einzigartige Strecke geschaffen – die »Mutter aller Trails«. Slickrock steht für versteinerte Sanddünen, deren Oberfläche im Verlauf von Jahrmillionen herrlich erodiert ist. Auf diesem Schmirgelpapier haftet Reifengummi wie Marmelade an den Fingern.

Der Colorado River zersägt Utah regelrecht von Nordosten nach Südwesten. Er zeichnet für einen Großteil der fantastischen Canyons rings um Moab verantwortlich. Er hat die Kleinstadt zu



Wie gemeißelt wirkt die Bilderbuchlandschaft. Der Colorado River hat die Formen im Laufe von Jahrmillionen in den Untergrund gefressen.



**IM GEHIRN
EINE ENDLOSSCHLEIFE AUS
FILMMELODIEN VON BONANZA
BIS WINNETOU**

einem florierenden Epizentrum des Outdoor-Booms gemacht. In den überhängenden Granitwänden turnen Extremkletterer. Auf den Schaumkronen des Flusses tänzeln Kajaks. Und auf dem Meer aus versteinerten Kamelbuckeln surfen Biker.

Seit Slickrock ist viel passiert. Immer wieder kommen neue Trails hinzu. Seinem Titel als Mountainbike-Mekka wird Moab heute mehr gerecht denn je. Panorama-Touren, rasante Downhills – jeder Trail macht Appetit auf ein weiteres Stück vom Moab-Trail-Kuchen – und natürlich auch auf ganz Profanes.

Oft noch bevor sie den Staub aus ihren Klamotten geklopft haben, fallen die hungrigen Biker bei Milt's Stop & Eat ein. Dort werden seit 1954 Burger von Hand mit den Wunschzutaten belegt und frisch zubereitet. Der Double-Chilie-Cheese-Burger passt zwar kaum zwischen die Zähne, aber nach The Whole Enchilada oder einem der anderen Trail-Klassiker in Utah kommt er als Dessert zu dem deftigen Edelwestern gerade richtig.

INFOS MOAB

Trails

The Whole Enchilada zählt zu den längsten Singletrail-Downhills der Welt und ist ganz sicher einer der schönsten. Von Espenwäldern bis hin zu spektakulären Canyon-Landschaften verbindet er grandiose Berg- und Flusslandschaften wie aus einem Western-Movie. www.singletracks.com/bike-trails/the-whole-enchilada.htm
www.utahmountainbiking.com/trails/enchilada.htm
Außerdem warten rund um Moab viele weitere Trail-Klassiker wie Poison Spyder Loop, Klondike Loop, White Rim Trail www.utahmountainbiking.com/trails/idx-moab.htm

Bikeshops/Leihbikes

Poison Spyder Bicycles, 497 North Main Street, www.poisonspiderbicycles.com, bietet zusätzlich jeden Morgen zwei Shuttle-Touren zum »The Whole Enchilada«-Trail.
Chile Pepper Bike Shop, 702 South Main Street, www.chilebikes.com
Rim Cyclery, 94 West 100 North, www.rimcycling.com
Alle drei Läden bieten super Service, verkaufen erstklassige Bikes, organisieren Shuttles

Events

74-Stunden-Rennen von Moab, 9./10. Oktober, www.granpygear.com
Bikefestival am Halloween-Wochenende (Ende Oktober): <http://moabhohdown.chilebikes.com>

Essen

BESTER BURGER: Milt's Stop & Eat, legendäre Burger, www.miltsstopandeat.com
BESTES BIER: Eddie Mc Stiffs, Microbrewery, große Pizzas, Billard, www.eddiemcstiffs.com

BESTES FRÜHSTÜCK: Cafe Eclectica (an der Hauptstraße), biologische Produkte in angenehmer Hippie-Ethno-Eso-Atmosphäre, netter Garten

Wohnen

KLASSISCH: Apache Motel, hier nachtliege schon John Wayne, www.apachemotel.net
Red Rock Lodge, www.redrocklodge.com

GÜNSTIG: The Lazy Lizard International Youth Hostel, witzige Jugendherberge, etwas außerhalb, bietet Schlafsaal und Blockhäuser, Küche, Waschmaschine... www.lazylizardhostel.com

Tourenanbieter

IN MOAB: Maggie Adventures bietet Mehrtagesfahrten (White Rim Trail) in Begleitung eines geländegängigen zur fahrenden Küche umfunktionalisierten Jeeps an, www.maggieadventures.com
ALL INCLUSIVE: Bike Adventure Tours bieten eine Bike-reise von Las Vegas über die schönsten Trails und durch zahlreiche Nationalparks nach Moab (Slickrock und Porcupine Rim) an, 17 Tage, inkl. Übernachtung, Verpflegung, Guide (ohne Flug), 2.390 Euro, www.bike-adventure-tours.ch

Literatur/Karten

Karten und Daten zu den Trails gibt es jede Menge in den Bikeshops vor Ort.
REISEFÜHRER: Lonely Planet, South-west – Arizona, New Mexico, Utah.
DEUTSCHSPRACHIG: Reise Know-How, Durch den Westen der USA, Stefan Loose Verlag, Südwesten USA.

Allgemein

INFOS UTAH: Utah Office of Tourism, www.goutah.de, www.utahtravel.com

OUTDOORAKTIVITÄTEN IN MOAB: www.discovermoab.com
Gratis Karten und Prospekte verschickt
Utah Office of Tourism, c/o Get It Across Marketing & PR
Neumarkt 33, 50667 Köln
Tel.: 0221/233 64 06

FLUG: Am besten direkt nach Salt Lake City, die Hauptstadt Utahs, www.united.com, www.aiffhansa.com

MIETWAGEN: Am besten gleich in Deutschland buchen, www.sunnycars.de

BESTE REISEZEIT: Mai, Juni und Mitte September bis Oktober. In den Sommermonaten wird es in der Wüste brühdend heiß.

OUTDOORAKTIVITÄTEN IN MOAB: www.discovermoab.com

